

№514-2004	Бобовые отварные (горох)	150	200,28	3,53	5,37	34,45
№601, 2004	Соус сметанный с томатом 50 гр	50	31,97	1,01	1,30	4,06
№639, 2004	Компот из смеси сухофруктов 200 гр	200	164,70	4,53	2,84	30,26
108, сб. 20	Хлеб пшеничный 26 гр	26	61,70	1,98	0,23	12,92
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 25 гр	25	56,08	1,18	0,18	12,45
	Всего		928,94	30,23	33,89	125,75
	<i>ОВЗ 123 р. ПОЛДНИК</i>					
№108,2004	Рулетик с маком 50 гр	50	296,56	7,78	6,57	51,58
№502,2013	Кисель абрикосовый 200 гр	200	129,15	0,13	0,05	32,04
	Всего		425,71	9,03	6,90	94,12
	Итого за день		1 870,06	70,96	49,35	297,76

1 неделя ОВЗ 140

4 день 1 неделя ОВЗ 140

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
----------	--------------------	----------	-------------------------	-------	------	----------

	<i>ОВЗ 140 р. ЗАВТРАК</i>					
№366,2004	Запеканка творожно-рисовая с повидлом 200/20 гр	200/20	336,79	28,21	8,09	37,78
№686, 2004	Чай с сахаром и лимоном 200/15/3 гр	200/15/3	62,57	0,26	0,06	15,25
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр	30	71,19	2,28	0,27	14,91
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20	44,86	0,94	0,14	9,96
	Всего		515,41	31,70	8,56	77,90
	<i>ОВЗ 140 р. ОБЕД</i>					
	Овощи натуральные /огурцы свежие/ 50 гр	50	7,60	0,40	0,00	1,50
№135,2004	Суп из овощей со сметаной 250/10 гр	250/10	121,48	2,41	6,09	14,26
№451,2004	Биточки рубленые из филе птицы 100 гр	100	348,58	14,79	17,88	14,35
№514-2004	Бобовые отварные (горох)	180	200,28	3,53	5,37	34,45
№601, 2004	Соус сметанный с томатом 50 гр	50	31,97	1,01	1,30	4,06
№639, 2004	Компот из смеси сухофруктов 200 гр	200	164,70	4,53	2,84	30,26
108, сб. 20	Хлеб пшеничный 21 гр	21	49,83	1,60	0,19	10,44
109, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный 21 гр	21	47,10	0,99	0,15	10,46
	Всего		971,54	29,90	34,46	135,45
	<i>ОВЗ 140 р. ПОЛДНИК</i>					
№108,2004	Рулетик с маком 50 гр	50	296,56	7,78	6,57	51,58
№502,2013	Кисель абрикосовый 200 гр	200	129,15	0,13	0,05	32,04
	Всего		425,71	9,03	6,90	94,12
	Итого за день		1 961,66	70,63	49,92	307,46

планное питание

1 неделя

4 день 1 неделя

№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	<i>ЗАВТРАК 80 руб</i>					
№366,2004	Запеканка творожно-рисовая с повидлом 200/20 гр	200/20	336,79	28,21	8,09	37,78
№686, 2004	Чай с сахаром и лимоном 200/15/3 гр	200/15/3	62,57	0,26	0,06	15,25
№108,2013	Хлеб пшеничный 30 гр	30,00	71,19	2,28	0,27	14,91
№109,2013	Хлеб ржано-пшеничный 20 гр	20,00	44,86	0,94	0,14	9,96
	Всего		515,41	31,70	8,56	77,90
	<i>ОБЕД 100 руб</i>					
	Овощи натуральные /огурцы свежие/ 50 гр	50,00	7,60	0,40	0,00	1,50
№135,2004	Суп из овощей со сметаной 250/10 гр	250/10	121,48	2,41	6,09	14,26
№451,2004	Биточки рубленые из филе птицы 100 гр	100,00	348,58	14,79	17,88	14,35
№514-2004	Бобовые отварные (горох)	180,00	200,28	3,53	5,37	34,45
№601, 2004	Соус сметанный с томатом 50 гр	50,00	31,97	1,01	1,30	4,06
№639, 2004	Компот из смеси сухофруктов 200 гр	200,00	164,70	4,53	2,84	30,26
108, сб. 20	Хлеб пшеничный 21 гр	21,00	49,83	1,60	0,19	10,44
109, сб. 20	Хлеб ржано-пшеничный 21 гр	21,00	47,10	0,99	0,15	10,46
	Всего		971,54	29,90	34,46	135,45